



ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดประจำปีและไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดประจำปี	โรคร้ายไข้หวัดใหญ่
เกิดขึ้นทุกปีในช่วงฤดูหนาว	ได้เกิดขึ้นสามครั้งในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา (ปี 1918, 1957, 1968) และสามารถเกิดขึ้นอีกในฤดูใดก็ได้ อาจมาในลักษณะ "คลื่น" การแพร่ระบาดของไข้หวัดชนิดนี้อาจแพร่กระจายเป็นหลายเดือน
มีผล 5-20 เปอร์เซนต์ ต่อชาวอเมริกัน	ผู้เชี่ยวชาญประมาณอัตราการติดเชื้อของประชาชนจำนวน 25-50 เปอร์เซนต์ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเชื้อไวรัส
คนส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติภายในหนึ่งหรือสองสัปดาห์	โดยทั่วไปความเจ็บป่วยจะมีความรุนแรงกว่าและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงกว่า
โดยทั่วไปการเสียชีวิตมีขอบเขตเฉพาะกลุ่ม "ผู้เสี่ยง" เช่น ผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป), กลุ่มผู้เยาว์ (เด็กที่อายุ 6-23 เดือน), ผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น โรคปอด เบาหวาน มะเร็ง ไต หรือปัญหาโรคหัวใจ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันโรคต่ำ	ทุกกลุ่มอายุที่มีสุขภาพดีอาจมีความเสี่ยงเช่นเดียวกันไม่เพียงแต่กลุ่ม "ที่เสี่ยง" เท่านั้น อย่างไรก็ตามทุกกลุ่มอายุอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อพื้นฐานของการระบาดในครั้งก่อนเช่น ผู้ใหญ่ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี (ส่วนสำคัญของแรงงานของสหรัฐฯ) เป็นส่วนที่ไม่ได้สัดส่วนในระหว่างที่โรคร้าย ปี 1918
การฉีดวัคซีนมีผลเพราะเชื้อไวรัสหวนกลับมาในทุกฤดูหนาวซึ่งสามารถคาดได้อย่างแม่นยำ	วัคซีนป้องกันโรคร้ายอาจมีไม่เพียงพอเมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นอาจมีการระบาดเชื้อไวรัสใหม่อย่างถูกต้องและการผลิตวัคซีนที่ได้ผล อาจใช้เวลาถึงหกเดือน
โดยทั่วไปแล้วยาต้านเชื้อไวรัสมีสำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยร้ายแรง	ยาต้านเชื้อไวรัสอาจมีปริมาณจำกัดและจะทราบประสิทธิภาพของยาได้ ก็ต่อเมื่อโรคร้ายเกิดขึ้น

บทบาทหน้าที่ของกรมอนามัย มณฑลลอสแอนเจลิส

สิ่งต่างๆจะเปลี่ยนแปลงในช่วงที่มีโรคร้าย ในช่วงที่มีโรคร้าย กรมอนามัยจะรับผิดชอบในการออกคำสั่ง (คำสั่งแจ้ง) ด้านสาธารณสุข สิ่งที่สำคัญคือการรับข่าวสารที่เป็นปัจจุบันและให้คำแนะนำถึงวิธีหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม: โปรดโทรศัพท์ติดต่อกรมอนามัยมณฑลลอสแอนเจลิส ที่ (800) 427-8700 หรือแวะเยี่ยมที่ www.lapublichealth.org



ขั้นตอนต่างๆที่ท่านและครอบครัวของท่านสามารถปฏิบัติเพื่อเตรียมพร้อม **ขณะนี้**

■ ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไข้หวัดและสอนให้บุตรของท่านปฏิบัติเช่นเดียวกัน

- ล้างมือบ่อยๆ อันนี้จะช่วยป้องกันตัวท่านเองและผู้อื่นจากเชื้อโรค เมื่อไม่มีสบู่และน้ำล้างมือ โปรดใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่ผสมแอลกอฮอล์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดเจล
- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม ถ้าท่านไม่มีกระดาษทิชชูให้ใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูกแทนเมื่อไอหรือจาม ห้ามใช้มือ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่ป่วย
- ถ้าท่านป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นป่วยตามไปด้วย ขอให้อยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่นให้มากที่สุด พักผ่อนให้มากๆ และติดต่อแพทย์

■ ปฏิบัติหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีให้เป็นนิสัย

- รักษาสุขภาพ: นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายทุกวัน ควบคุมสภาวะทางอารมณ์ ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารให้ถูกส่วน
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นไข้หวัด

■ หากมีปัญหาทางสุขภาพกับครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวของท่าน

- พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวของท่านว่าจะช่วยดูแล อย่างไร/ที่ไหน ถ้าหากสมาชิกในครอบครัวป่วย และอะไรเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลพวกเขาที่บ้าน
- ทำแผนการให้คนใดคนหนึ่งดูแลเด็ก/ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษถ้าหากผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านป่วย มีสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านสามารถทำหน้าที่แทนหรือไม่? จัดทำแผนการในขณะนี้และหารือกับทุกคนที่จำเป็นต้องทราบ

■ เก็บรักษายาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้สามารถใช้ได้ถึงสองสัปดาห์สำหรับท่านและครอบครัวของท่าน ตัวอย่างสิ่งเหล่านี้ คือ:

- สบู่หรือน้ำที่ไม่แอลกอฮอล์เจือปนเพื่อไว้ล้างมือ
- ยาแก้ไอเช่น acetaminophen (Tylenol) หรือ Ibuprofen
- น้ำเช็ดมูกน้ำ
- ปรอทวัดอุณหภูมิ
- เครื่องดื่มที่มีอิเล็กโทรไลต์ เช่น Pedialyte, Gatorade หรือ น้ำยาดื่มแก้กระหายน้ำอื่นๆ

น้ำยาดื่มแก้กระหายน้ำใช้สำหรับผู้ที่ท้องร่วง อาเจียนหรือเป็นไข้ น้ำยาเหล่านี้ประกอบด้วยน้ำและเกลือที่มีสัดส่วนโดยเฉพาะทั้งน้ำและ อิเล็กโทรไลต์เพื่อเสริมกำลัง ผลิตภัณฑ์ดื่มแก้กระหายน้ำพร้อมดื่มหาซื้อได้ตามร้านขายยา ที่สำคัญคือการเริ่มให้ของเหลวเสียแต่เนิ่นๆ หากเจ็บป่วย ไม่ควรคอยให้สถานการณ์เป็นกรณีเร่งด่วน

■ ยาดามใบสั่งแพทย์: ถ้าท่านหรือสมาชิกในครอบครัวรับประทานยาดามใบสั่งแพทย์ พูดคุยกับแพทย์ของท่านและมีแผนประกันโดยมียาเพียงพอสำหรับใช้หลายสัปดาห์

■ เตรียมพร้อมสำหรับเสบียงอาหาร น้ำและของใช้อื่นๆในครัวเรือนมีให้เพียงพอ โดยการเก็บเสบียงอาหารที่ไม่เน่าเปื่อยง่าย เช่น อาหารกระป๋อง ธัญพืช น้ำ วิตามินบี แอมป์เตอร์ ไฟฉาย ถุงใส่ขยะ และเครื่องเปิดกระป๋องด้วยมือ

- เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน และเตรียมแผนการสำรองไว้

- โรงเรียนอาจถูกปิด ดังนั้น ควรพิจารณาเตรียมทางเลือกอื่นๆ สำหรับดูแลบุตร
- เนื่องจากการไปทำงานอาจยากลำบากหรือเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ พุดคุยกับนายจ้างของท่านเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการสื่อสารทางโทรศัพท์ หรือทำงานจากที่บ้าน
- บริการขนส่งอาจหยุดชะงักลง ดังนั้นควรพิจารณาทางเลือกในการใช้รถยนต์ร่วมกันเพื่อไปทำงาน โรงเรียน หรือตลาด
- บริการสาธารณะและชุมชนอื่นๆ อาจหยุดชะงักลง อันนี้รวมทั้ง การบริการของโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลอื่นๆ ธนาคาร ร้านค้า ภัตตาคาร หน่วยงานราชการและไปรษณีย์ ให้ระลึกว่า ท่านและครอบครัวของท่านจะท้ออย่างไรหากตัดขาดจากบริการเหล่านี้
- ทราบนโยบายที่ทำงานของท่านเกี่ยวกับการลาป่วย ลาเพื่อดูแลครอบครัว และลาเพื่อเหตุผลทางการแพทย์
- รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดทุกปี ควรรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดแม้ว่าผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงก็ตาม ถ้ามีวัคซีน สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรรับการฉีดวัคซีนแก่การติดเชื้อ pneumococcal
- ห้าม ไปทำงาน ไปโรงเรียน หรือไปในสถานที่สาธารณะ หากท่านป่วย

รายการการวางแผนการทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคร้ายสำหรับส่วนบุคคลและครอบครัวได้พัฒนาขึ้นโดยกรมอนามัยและบริการประชาชน (Department of Health and Human Services) ของสหรัฐฯ และสามารถหาอ่านได้ที่ www.pandemicflu.gov.

จัดทำแผนการฉุกเฉินสำหรับครอบครัว กรอกข้อมูลในแผนภูมินี้ให้ครบถ้วนและปิดไว้บนตู้เย็นของท่าน กระดาษปิดประกาศสำหรับครอบครัว หรือสถานที่อื่นที่เด่นชัดและเห็นง่าย ทำสำเนาและเก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย และจะต้องแน่ใจว่า ท่านได้แจ้งให้ทุกคนที่จำเป็นต้องทราบ

ติดต่อ	ชื่อ/หมายเลขโทรศัพท์
บุคคลในท้องถิ่นกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
ต่างเมืองกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด: ที่ทำงาน	โรงเรียนบ้าน
แพทย์ประจำครอบครัว	
ร้านขายยา	
ข้อมูลนายจ้างและกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
ข้อมูลโรงเรียนและกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
องค์กรทางศาสนา/ความเชื่อ	
สัตว์แพทย์	
กรมอนามัยในท้องถิ่น	